

## LIIKUNNAN KURSSIOHJELMA, KESÄ 2023, Sotkamo

### ERITYISLIIKUNTA

#### **210703so Senioreiden vesijumppa 1, kesä**

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

15.5.–19.6.2023 Ma 14.00–14.30

21,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2328

#### **210704so Senioreiden vesijumppa 2, kesä**

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

15.5.–19.6.2023 Ma 14.30–15.00

21,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2328

#### **210705so Senioreiden vesijumppa 3, kesä**

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

17.5.–21.6.2023 Ke 14.00–14.30

21,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2328

#### **210706so Senioreiden vesijumppa 4, kesä**

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

17.5.–21.6.2023 Ke 14.30–15.00

21,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2328

#### **210723so Eläkeläisten ulkoliikunta**

Salmelan koulu, Salmelantie 2 Ossi Pulkkinen

16.5.–20.6.2023 Ti 9.30–10.30

0,00€

Vaihtelevaa matalan tehon ulkoliikuntaa Salmelan senioripuistossa. Ohjelmassa voima- ja tasapainoharjoittelua sekä erilaisia pelejä. Ryhmä on maksuton. Lisätiedot puh. 044 750 2121

#### **210724so Eläkeläisten keilailuryhmä**

Vuokatin keilahalli Ossi Pulkkinen

16.5.–20.6.2023 Ti 12.00–13.00

4,50 €

Kaikille avoin eläkeläisten keilailuryhmä. Kertamaksu 4,50€ maksetaan käteisellä keilahallilla. Ennakoilmoittautuminen, puh. 044 750 2121

#### **210725so Eläkeläisten porukkapyöräily**

Kirjasto, Sotkamo, Markkinatie 1 Ossi Pulkkinen

17.5.–21.6.2023 Ke 9.30–11.00

0,00 €

Lähde yhdessä pyöräillen nauttimaan kauniista Sotkamon maisemista ja ulkoilmasta. Yhteiset pyöräreitit suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa ja reitin valinnassa

huomioidaan kaiken kuntoiset pyöräilijät. Ryhmä kokoontuu kirjaston ja lukion väliselle pihalle. Ryhmä on maksuton.

## LAPSET JA NUORET

### **210720so Lasten voimistelukerho, 10-12v, kesä, UUSI**

avoin Maria Kärkkäinen

29.5.–19.6.2023 Ma 16.00–17.00

19,00 €

Kerhossa opetellaan voimisteluliikkeitä sekä kehitetään lasten motorisia taitoja. Käytämme monipuolisesti erilaisia välineitä ja telineitä. Lapset saavat tukea liikkumisen ja uusien taitojen oppimiseen. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2328 tai netissä.

### **210721so Naperouinti 1-2v, kesä**

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

5.–13.6.2023 Ma 9.00–9.45, Ti 9.00–9.45, Ke 9.00–9.45, To 9.00–9.45, Pe 9.00–9.45

38,00 €

Lapset tutustuvat vesi elementtiin, sekä uintitaidon alkeisiin vanhemman kanssa. Kurssilla lauletaan, loruillaan ja leikitellään vedessä eri apuvälineitä käyttäen. Lisätiedot kurssista p.0447502032

### **210722so Naperouinti 2-3v, kesä**

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

14.–22.6.2023 Ma 9.00–9.45, Ti 9.00–9.45, Ke 9.00–9.45, To 9.00–9.45, Pe 9.00–9.45

38,00 €

Kurssilla loruillaan, leikitellään ja lauletaan uinnin merkeissä, sekä tutustutaan uinnin alkeisiin käyttämällä erilaisia apuvälineitä. Lisätiedot kurssista p.0447502032

## TYÖIKÄISET

### **210707so Aikuisten päiväuimakoulu, kesä**

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

25.4.–10.5.2023 Ma 13.00–14.15, Ti 13.00–14.15, Ke 13.00–14.15

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat kehittää omaa uimataitoaan. Kurssi muokkautuu oppilaiden tarpeen mukaan. Kurssi kokoontuu 25.4, 26.4, 3.5, 5.5, 8.5, 10,5 yhteensä 6 kertaa. Lisätiedot kurssista p.0447502032

### **210708so Swimrun-kurssi, kesä**

Vuokatti Areena Outi Hyppölä

10.–11.6.2023 La 11.00–17.30, Su 11.00–15.00

23,00 €

Swimrun viikonloppukurssi on tarkoitettu swimrunista kiinnostuneille hyvän uimataidon omaaville. Kurssi sisältää teoriaa sekä käytännön harjoituksia. Yhtäjaksoisesti pitää osata

uida vähintään 500 m. Kurssilla juostaan/hölkätään porukassa ja uidaan avovedessä. Kurssilaisella täytyy olla oma märkäpuku, lasit, lämmin uimahattu, juoksukengät, pullari ja lättärit mahdollisesti myös neopreenihanskat. Lisätiedot kurssista p.0447502032

### **210709so Avovesiuinti-kurssi aikuisille, kesä**

Virastotalo / yläkerran neuvotteluhuone Outi Hyppölä

12.–28.6.2023 Ma 18.00–19.30, Ke 18.00–19.30

23,00 €

Tällä kurssilla tutustumme avovesiintiin teoriassa ja käytännössä. Saat tietoa oleellisista varusteista, kuten märkäpuku ja turvakelluke sekä opettelet avovesiuinnin erikoisuuksia, kuten hengitystekniikkaa ja suunnan pitämistä. Lisäksi kurssilla käsitellään: Avovesiintiin liittyviä pelkoja, turvallista veteen menoa ja turvallisuutta uinnissa, uintitekniikkaa avovedessä, uintivarusteita ja välineitä. Tietysti myös uidaan. Osallistujalla ei tarvitse olla kokemusta avovesiuinnista. Krooliuinnin tekniikka täytyy hallita ja oma märkäpuku pitää olla. Ensimmäinen kurssikerta on teoriakerta. Lisätiedot kurssista p.0447502032

### **210710so Suunnistuskurssi, kesä**

Virastotalo / yläkerran neuvotteluhuone Outi Hyppölä

15.–29.5.2023 Ma 18.00–19.30, Ke 18.00–19.30, To 18.00–19.30

20,00 €

Suunnistuksen perusteet. Kurssilla opetellaan suunnistuksen alkeita ilman ajanottoa tai kilpailua. Kurssi kokoontuu 15.5, 17.5, 22.5, 29.5 Ensimmäinen kurssikerta on teoriakerta. Lisätiedot kurssista p.0447502032

### **210711so Puistojooga, kesä**

Niemelä, Niemeläntie 1 Heidi Valjus-Lindeman

29.5.–19.6.2023 Ma 17.30–18.30

19,00 €

Puistojoogaa kaikenikäisille Niemelän rannassa Huovishuoneen takapihalla. Sateella kokoonnumme Asema 13 salissa. Sään mukainen vaatetus ja oma matto/alusta mukaan.

### **210712so Yin-jooga, kesä**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

16.5.–20.6.2023 Ti 18.00–19.30

22,00 €

Rauhallinen yin-jooga harjoitus tehdään lempeästi kehoa ja hengitystä kuunnellen. Asanoissa viivytään 2 – 5 minuuttia, jolloin liikkeiden vaikutukset pääsevät syvälle niveliin, jänteisiin ja sidekudoksiin lisäten liikkuvuutta ja kehon joustavuutta. Harjoitus sopii kaikille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe pään alustaksi.

### **210713so Joogaa kaikenikäisille, kesä**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

17.5.–21.6.2023 Ke 16.15–17.45

22,00 €

Tämä joogakurssi sopii kaikille. Kokonaisvaltainen joogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe päänalustaksi.

#### **210714so Dance Rumbita, kesä**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

24.5.–21.6.2023 Ke 18.00–19.30

20,00€

Rumbita sopii kaikille niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunneilla nautitaan espanjalaisesta musiikista samalla kun kunto kasvaa ja vartalon kannatus ja ryhti paranevat. Harjoituksissa tanssin ilo yhdistyy helppoon, mutta ilmaisuvoimaiseen liikekieleen. Tuntiin sisältyy lämmittely, Fuerte-lihaskuntoliikkeet, tanssikoreografioiden harjoittelu ja loppuvenyttely. Jalkineiksi sopivat parhaiten jazztossut.

#### **210715so Kehonhuolto, kesä**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Mikko Kervinen

29.5.–19.6.2023 Ma 18.30–19.30

19,00 €

Kehonhuoltotunnilla saadaan parannettua kokonaisvaltaisesti kehon elastisuutta ja poistettua lihaskireyttä. Venyttely tapahtuu hitaasti ja rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Mukaan rento vaatetus ja juomapullo.

#### **210716so Ulkoliikuntaa kaikenikäisille, kesä**

Hiukka Maria Kärkkäinen

31.5.–21.6.2023 Ke 17.00–18.00

0,00 €

Ryhmä soveltuu kaiken tasoisille liikkujille oman kunnon ylläpitoon. Ryhmässä tehdään lihaskuntoharjoituksia, nostetaan sykettä ja harjoitetaan vartalon hallintaa monipuolisesti. Tunti ei sisällä monimutkaisia liikkeitä tai askelsarjoja. Kurssi toteutuu ulkona, joten sään mukainen vaatetus ja vesipullo mukaan.

#### **210717so Ohjattu kuntosali, kesä**

Vuokatti Areena, Opistontie 1 Laura Anias

8.5.–19.6.2023 Ma 18.00–19.00

20,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja jo jonkin verran kuntosalilla käyneille. Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoittelu lisää lihasvoimaa, kestävyyttä sekä parantaa verenkiertoelimistön toimintaa. Mukaan joustava urheiluasua, juomapullo sekä pieni pyyhe. Kuntosalin käyttäjillä on mahdollisuus peseytymiseen Areenan jäähallin pukuhuonetoiloissa.

#### **210718so Porrastreeni, kesä**

Hiukka Laura Anias

31.5.–21.6.2023 Ke 18.00–19.00

19,00 €

Porrastreeni on suunnattu tehoharjoitteluun, jossa kehitetään lihaskuntoa, kestävyyttä, tasapainoa ja koordinaatiota. Kurssi toteutuu ulkona, joten sään mukainen vaatetus ja vesipullo mukaan.

**210719so Green Card -kurssi, golfkurssi aloittelijoille, kesä**

Katinkulta, Katinkullantie 15 Pertti Oja

15.–17.5.2023 Ma 18.00–20.15, Ti 18.00–20.15, Ke 18.00–20.15

22,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 11.5.2023 0.00

Tämä 3 päivän lyhytkurssi sisältää lajitaitojen läpikäymisen, perussäännösten, etiketin ja pelin etenemisen kentällä. Kurssin jälkeen on mahdollisuus liittyä jäseneksi sekä saada pelioikeus Par3-kentälle tarjoushintaan. Lisätietoa asiasta antaa Pertti Oja. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Katinkulta Golf ry:n kanssa. Ilmoittautumiset 11.5. mennessä.